

## ABSTRAK

### PERBANDINGAN METODE LATIHAN *HYPERTROPI* DAN METODE LATIHAN *NEURAL ACTIVATION* TERHADAP *POWER* LENGAN ATLET BOLA VOLI

Ahmad Daylami

Drs. Aming Supriyatna, M.Pd<sup>1</sup>

Iman Imanudin, M.Pd<sup>2</sup>

Dalam cabang olahraga bola voli yang memegang peranan penting dalam meraih kemenangan adalah *spike*. Dalam *spike* sendiri, komponen fisik yang paling dominan adalah *power* lengan. *Power* adalah kemampuan untuk mengerahkan kemampuan maksimal dalam waktu yang singkat. Jadi *power* adalah hasil dari dua komponen fisik yaitu kekuatan dan kecepatan. Dalam penelitian ini penulis meneliti tentang metode latihan yang dapat meningkatkan *power* lengan, yaitu metode latihan *hypertropi* dan metode latihan *neural activation*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara metode latihan *hypertropi* dan metode latihan *neural activation* terhadap peningkatan *power* lengan. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi penelitian ini adalah atlet bola voli club Kota Cirebon, sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 20 atlet bola voli putra. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes lempar bola medis, dengan koefisien reliabilitas 0,81 dan validitas 0,77. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah metode latihan *neural activation* memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan *power* lengan.

Kata kunci: *spike*, *power*, metode latihan, *hypertropi*, *neural activation*.

<sup>1</sup> = Pembimbing I

<sup>2</sup> = Pembimbing II

## ABSTRACT

### COMPARISON METHOD AND METHOD OF EXERCISE HYPERTROPI TRAINING NEURAL ACTIVATION OF POWER ARM BALL VOLLEYBALL ATHLETES

Ahmad Daylami

Drs. Aming Supriyatna, M.Pd<sup>1</sup>

Iman Imanudin, M.Pd<sup>2</sup>

*In Sports Branch volleyball plays an important role hearts Achieving victory is a spike. Alone in the surge, Physical Component paled dominant arm is power. Is the ability to exert maximum power FOR hearts Time Is Short. So power is the result of the findings of Physical Components That is the power of prayer and SPEED. In a study examining ABOUT Husband author uses the method of exercise that can improve arm, ie using the method hypertropi exercises and training neural activation method. Initial research aims FOR determine significant differences between using the method of exercise hypertropi And using the method of neural activation exercises against an increase in the power arm. The method used is an experiment using the method. Population Research Husband Is a volleyball club athletes Cirebon, while the sample which was used by 20 men's volleyball athletes. The research instrument used is the test throws Medical, with a reliability coefficient of 0.81 and 0.77 validity. Conclusion The research findings husband is using the method of neural activation exercises influence Better To increase the power arm.*

Keywords : *spike , power , training methods , hypertropi , neural activation .*

<sup>1</sup> = counsellor I

<sup>2</sup> = counsellor II